



ENAM LANGKAH UNTUK MENGHENTIKAN PENYEBARAN UNTUK KELUARGA DAN PENGUNJUNG

Terima kasih kepada semua keluarga dan orang tercinta orang Australia yang lebih tua atas dukungan dan kerja sama Anda. Sangat penting selama masa sulit ini.

Kita tahu COVID-19 memiliki dampak yang tidak proporsional pada orang yang lebih tua. Kami tetap bekerja keras untuk memastikan orang yang Anda cintai aman di layanan perawatan lansia mereka.

Keselamatan dan kesejahteraan warga Australia yang rentan dan lanjut usia merupakan prioritas utama kami.

Informasi berikut akan membantu Anda melindungi warga Australia yang lebih tua dari COVID-19.

Informasi lebih lanjut tersedia di situs web [health.gov.au](https://www.health.gov.au) di bawah “bagian sumber daya”. Saya juga mendorong Anda untuk membaca Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes during COVID-19 (Kode Industri tentang Mengunjungi Rumah Perawatan Lanjut Usia selama COVID-19) di

<https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Kita harus terus melindungi hak-hak orang yang menerima perawatan lansia, sesuai dengan Aged Care Charter of Rights (Piagam Hak tentang Perawatan Lanjut Usia). Anda dapat menemukan piagamnya di <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

ENAM LANGKAH UNTUK MENGHENTIKAN PENYEBARAN

Anda dapat menghentikan penyebaran dan tetap aman dengan mengikuti SEMUA enam langkah ini

1. Apakah Anda merasa sehat?

Anda harus tinggal di rumah dan tidak mengunjungi siapa pun jika Anda merasa kurang sehat. Anda harus melakukan hal ini meskipun gejala Anda sangat ringan. Gejala-gejala COVID-19 bisa seperti pilek atau flu dan dapat meliputi:

- demam
- batuk
- sesak napas
- sakit tenggorokan
- sakit kepala
- kehilangan bau
- kehilangan selera
- pilek
- nyeri otot
- nyeri sendi
- diare
- mual/muntah
- kehilangan selera makan

2. Apakah *vaksinasi flu* Anda mutakhir?

Jika Anda ingin mengunjungi fasilitas perawatan lansia Anda harus telah divaksinasi terhadap flu. Anda harus memberikan bukti vaksinasi flu mutakhir Anda. Jika Anda tidak bisa divaksinasi, Anda harus memberikan bukti pembebasan medis dari dokter yang merawat Anda. Kami juga menyarankan Anda mendapatkan vaksinasi jika Anda mengunjungi keluarga dan teman-teman yang lebih tua di rumah mereka sendiri.

3. Tahukah Anda cara membuat kunjungan Anda seaman mungkin?

Untuk membantu mengurangi risiko penyebaran COVID-19, kami sarankan bahwa Anda

- cuci tangan Anda dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik atau gunakan pembersih tangan berbasis alkohol:
 - » di awal dan akhir kunjungan Anda
 - » sebelum dan setelah Anda melakukan kontak dengan penghuni, seperti membantu mereka dengan makanan mereka
 - » secara berkala sepanjang hari
- tunjukkan bukti bahwa Anda dan semua pengunjung bersama Anda telah menerima vaksinasi flu tahun 2020
- batuk atau bersin ke siku atau tisu, letakkan tisu bekas di tempat sampah segera, dan cuci tangan
- tidak lebih dari dua pengunjung pada saat bersamaan per penghuni
- kunjungi keluarga Anda di kamar mereka, di area yang di luar gedung, atau di area yang ditentukan oleh fasilitas
- hindari area komunal
- selalu menjaga jarak fisik jika memungkinkan

Anda tidak boleh berkunjung jika dalam 14 hari terakhir Anda:

- kembali dari luar negeri
- mempunyai kontak dekat dengan seseorang yang terjangkit COVID-19

Anda harus berada di karantina atau isolasi dan tidak mengunjungi siapa pun.

Semua staf dan pengunjung harus memberikan rincian kontak mutakhir ke fasilitas perawatan lansia.

4. Apakah ada anak yang mengunjungi bersama Anda?

Anda perlu mengecek apakah anak-anak dapat mengunjungi bersama Anda sebelum Anda pergi ke fasilitas perawatan lansia. Jika anak diizinkan, Anda perlu mengawasi anak-anak yang bersama Anda dan memastikan mereka mengikuti saran menjaga jarak dan kebersihan.

5. Tahukah Anda aturan yang berlaku untuk fasilitas orang yang Anda cintai?

Setiap penyedia layanan diminta untuk berkomunikasi dengan penghuni dan keluarga tentang aturan untuk kunjungan. Mereka perlu memberi Anda informasi terbaru tentang perubahan apa pun. Anda harus:

- berikan jawaban jujur untuk pertanyaan skrining tentang risiko COVID-19 Anda
- tunjukkan bukti vaksinasi flu tahun 2020
- ikuti aturan untuk pengunjung

Anda harus memeriksa saran pemerintah negara bagian atau wilayah Anda karena persyaratan mungkin berbeda untuk layanan perawatan lansia dan publik.

6. Tahukah Anda cara tetap berhubungan dengan orang yang Anda cintai jika aksesnya dibatasi?

Terkadang penyedia mungkin perlu membatasi akses. Misalnya, jika ada wabah di fasilitas atau di daerah setempat.

Kami mendorong penyedia perawatan lansia dan keluarga untuk bekerja bersama untuk membantu Anda tetap berhubungan dengan orang yang Anda cintai.

Jika Anda prihatin tentang kunjungan atau perawatan seorang teman atau anggota keluarga, hubungi:

- Older Persons Advocacy Network/OPAN (Jaringan Advokasi Orang yang Lebih Tua) di 1800 700 600 atau
- kunjungi situs webnya di www.opan.com.au.

OPAN dapat bekerja dengan Anda dan penyedia perawatan lansia. Layanan ini gratis dan bersifat rahasia. Atau, Anda dapat menghubungi Aged Care Quality and Safety Commission/ACQSC (Komisi Kualitas dan Keamanan Perawatan Lanjut Usia) di 1800 951 822 atau di agedcarequality.gov.au.

Jika Anda prihatin tentang kesehatan mental seorang teman atau anggota keluarga, hubungi saluran dukungan COVID-19 gratis untuk warga Australia Senior di 1800 171 866.

Kami membutuhkan bantuan Anda

COVIDSafe app sepenuhnya bersifat sukarela. Mengunduh app adalah sesuatu yang dapat Anda lakukan untuk membantu melindungi keluarga, teman, dan komunitas Anda. Anda dapat membantu menyelamatkan nyawa orang Australia lain termasuk yang Anda cintai. Semakin banyak orang Australia terhubung dengan COVIDSafe app, semakin cepat kita dapat menemukan virusnya.

Untuk semua informasi, sumber daya, dan panduan resmi, kunjungi www.health.gov.au